



がっこう ほけんだより 6月号



令和5年6月1日
立川市立第六小学校
保健室

ピンクとブルーのあじさいの花が綺麗に咲く時季になりました。6月に入り、梅雨になると、室内で過ごす時間が多くなります。家や学校の中でも楽しく過ごせる方法を考えてみましょう。先生は、家で飼っているメダカの卵がかえたので、成長を見守っていきたくと思っています。

天候によって、気温の変化が大きい時期です。上着を上手に活用してください。また、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、手洗いうがいをして、体調を整えましょう。



今月の健康診断の予定

日にち	項目(対象学年)	お知らせ
2(金)	尿検査(予備日)	該当者は忘れずに持ってきてください。
6(火)	内科健診(4・5・6) やつがたけじぜんそうだん 八ヶ岳事前相談(5)	5月23日に行う予定だったものです。 体操服で行います。 5年生は健康カードを使います。
7(水)	歯科健診(1・2・3)	歯をみがいてきてください。
8(木)	歯科健診(4・5・6)	



～保護者の方へ～

健康診断について

4月から続いた健康診断も6月で終了します。耳鼻科、眼科、内科でお知らせをお渡ししたお子様は、早目に病院を受診するようお願いいたします。受診後は学校にお知らせをご提出ください。

健康診断を欠席し、後日、同じ科の健診がない場合は、学校から「定期健康診断未受診について」を配布します。この用紙を持って、保護者の方と病院を受診するようにしてください。

新型コロナウイルス感染症の登校届と出席停止期間について

新型コロナウイルス感染症に感染した場合、登校届・罹患・治癒証明書の提出は不要です。他の感染症に感染した場合は従来通り、提出が必要となります。詳しくは第六小学校ホームページ「保健関係届け出書類」をご確認ください。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、「発症した後5日経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」となりました。「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。

新型コロナウイルス感染症に関するご家庭へのお願い

発熱や倦怠感、喉の違和感などの風邪症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合には、登校せず、医療機関を受診するようにしてください。



永久歯の生え方と役割

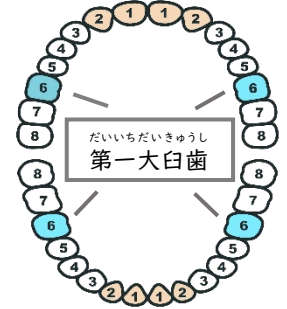
6歳から12歳の口の中は、乳歯から永久歯へとダイナミックに変化します。歯は親しらずを含めて32本あります。歯の役割を知って、今まで以上に歯を大切にしましょう。

6歳～8歳ごろ：前歯上下8本の交換時期です。

第一大臼歯が生えてきます。(乳歯の奥)

前歯は食べ物を噛み切る役割があり、包丁のような働きをします。

第一大臼歯は噛む力が一番大きな歯で、噛み合わせの鍵になります。完全に生えてくるまでの間は、歯肉が歯に被っていて、とても虫歯になりやすい時期です。

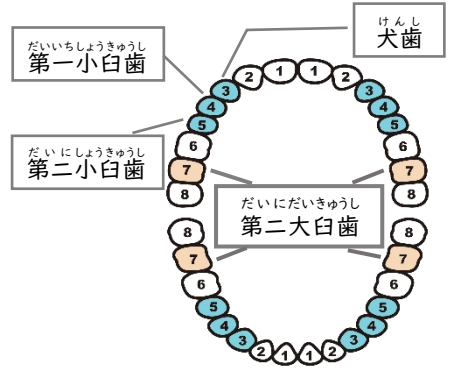


9歳～12歳ごろ：第一小臼歯、第二小臼歯、犬歯の交換時期です。

第二大臼歯が生えてきます。

小臼歯・大臼歯は食べ物をすり潰したり、噛み砕いたりする役割があります。すり鉢のような働きをします。

犬歯は前歯の中でも真ん中から3番目の歯です。食べ物を切り裂く役割があり、はさみのような働きをします。



歯みがき週間

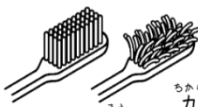


6月27日～6月30日

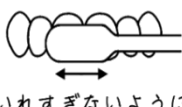
6月は歯と口の健康週間があります。1928年に日本歯科医師会が6(む)4(し)にちなんで、6月4日を「虫歯予防デー」にしたことから始まりました。

第六小学校では、6月27日(火)からの週を健康ウィークとして、歯みがきに取り組みます。家での歯みがきについて記録をつけたり、保健集会で保健美化委員の5,6年生が発表をしたりします。楽しみにしててください。

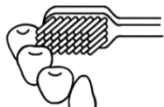
ハブラシをじょうずに使っていますか？



みがく前にハブラシをチェック



力をいれすぎないようにしてこまめに動かす



奥歯はつま先をつかう



ハブラシは、歯にまっすぐあてる

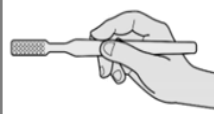


前歯の内がわはかかとをつかう

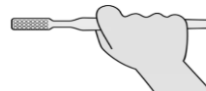


歯と歯肉のさかいめは少しかたむけて

～ハブラシの使い方～



鉛筆のような持ち方です。歯と歯の間などの細かい汚れを落とすことができます。



歯をまとめてみがく時の持ち方です。力が入りやすく、歯の表面の汚れを落とすことができます。